



La Berenjena, un delicioso vegetal con alto valor nutritivo.

Valor Nutricional

Su composición es de un 92 por ciento de **agua**.

El mineral más abundante en las berenjenas es el **potasio**. Este es muy importante para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la regulación del corazón, también para la actividad muscular. Además tiene buenos niveles de **yodo, sodio y magnesio**.

Contiene **vitamina C**, es un antioxidante que el cuerpo utiliza para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos.

Es rica en **fibra dietética**, también ayuda a mantener el colesterol y el azúcar en la sangre en niveles adecuados.

Tiene una gran cantidad de **manganeso**. Es un mineral que se utiliza para fortalecer los huesos y ayudar a la tiroides para funcionar.

¡IMPORTANTE:

Antioxidante puro:

Recientemente, científicos han identificado en la berenjena niveles elevados de **ácido clorogénico, un potente antioxidante** producido en los tejidos de las plantas para protegerse contra infecciones. En la piel de esta planta se han identificado flavonoides, pigmentos que le confieren el color morado, también con propiedades antioxidantes. Estos flavonoides ayudan a disminuir los niveles de colesterol.

Información sobre el vegetal: La Berenjena

La berenjena es una verdura que crece en viñedos, y es originaria de la india, por lo que crece en climas secos y cálidos.

Este fruto lo encontramos colgando de unas plantas parecidas a las tomatas, y puede alcanzar entre los 5 y 30 centímetros de largo.

La podemos encontrar en varias formas, tamaños y variedades. Tienen una piel de color púrpura brillante, debido al gran contenido de antocianinas que contiene, la carne de color crema con una textura ligeramente amarga y esponjosa.

Fue en el siglo XVII cuando se introdujo en la alimentación, tras ser utilizada en medicina para combatir inflamaciones Cutáneas y quemaduras.

Es de la familia: Solanaceae y especie: Solanum melongena L.

Propiedades

1.-Es desintoxicante: La berenjena contiene unas células que activan unas enzimas del organismo, que ayudan a desintoxicar y eliminar las sustancias nocivas del organismo.

2.-Se utiliza para bajar peso: La berenjena tiene muy pocas calorías, y contiene gran cantidad de agua, por lo que es muy buena para bajar peso, y comer sano.

3.-Reduce el colesterol: Consumir berenjena reduce el colesterol en sangre, ya que esta verdura absorbe las grasas de los alimentos que comemos.

4.-Mejora la anemia: La berenjena contiene magnesio y hierro, por lo que consumida diariamente previene la anemia.

5.-Protege contra algunos tipos de cáncer:

La berenjena tiene en la piel muchas propiedades antioxidantes, ya que contiene **vitamina E, antocianina, y ácidos fenólicos**, por ello es beneficiosa para proteger al organismo de algunos tipos de cáncer.

6.- Es beneficiosas para las embarazadas:

Gracias a su gran aporte de ácido fólico, la berenjena es muy recomendable para las mujeres embarazadas, sobre todo durante los primeros meses de gestación, evita los defectos al nacimiento del tubo neural, y la formación de espina bífida en el bebe.

7.- Es diurético: Debido a su composición acuosa, puede llegar a ser un vegetal con propiedades diuréticas



La berenjena es un vegetal y así le llamamos en República Dominicana.